

2024年8月 Growing Schedul

月	火	水	木	金
			1	2
				溝沼市民センター和室 9:50～ 夏休みスペシャル デトックスヨガ レッスン担当 (大原 三佳) G
				さくらんぼ ♥♥ 10:00～ バランスボール 仲町市民センター和室 キッズ体操 (体幹と柔軟性) 13:40～ 2歳3歳 D 14:50～ 幼稚園小学生 D
5	6	7	8	9
仲町市民センター和室 ♥♥ 9:50～ ミニボール エクササイズ 11:00～ プライベートレッスン G P		仲町市民センターホール 夏休みスペシャル ♥ 9:50～ ストレッチポール＆ ほぐしエクストレッチ (定員9名) ♥♥ 11:00～ コアコンディショニング & ヨガエクササイズ G G		仲町市民センターホール キッズ体操 (俊敏性 走り方) 要シューズ 9:50～ 2歳～幼稚園 11:00～ 幼稚園～小学生 D D
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
さくらんぼ ♥ 10:00～ リフレッシュヨガ		仲町市民センターホール 夏休みスペシャル ♥♥ 9:50～ コアコンディショニング & ヨガエクササイズ G ♥ 11:00～ ストレッチポール＆ ほぐしエクストレッチ (定員9名) G		仲町市民センターホール キッズ体操 ボールであそぼ 9:50～ 2歳～幼稚園 D ボールであそぼ 11:00～ 幼稚園～小学生 D
26	27	28	29	30
仲町市民センター和室 9:50～ ストレッチポール リセット＆リリース P 11:00～ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール 夏休みスペシャル ♥♥ 9:50～ 汗かきエクササイズ G ♥ 11:00～ ストレッチポール＆ ほぐしエクストレッチ (定員9名) G		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50～ 骨盤肩こりヨガ G ♥ 11:00～ ほぐしリラックスヨガ レッスン担当 (大原 三佳) G 仲町市民センターホール キッズ体操 (鉄棒) 13:40～2歳～幼稚園 D 14:50～ 幼稚園小学生 D

※怪我や事故は補償は致しかねます。体調に合わせてご無理のない範囲でお楽しみください。

※体調のすぐれない場合は、ご無理なくお休みのご連絡をお願い致します。

※動きやすい服装でご参加ください。ジーパン、スカートでの参加はご遠慮ください。

※お子様連れでの参加が可能です。基本自主保育になります。皆様の温かい見守りをお願い致します。

※水筒、ペットボトル、お子様のマグなど間違えないようにお名前や目印になるものがあると良いと思います。

※市民センターでレッスン中おやつは、お母様の目の届くところでお願い致します。さくらんぼでは、食べられません。

※関節、背中、頭、痛みや腫れ、肩の脱臼、脊柱疾患、血圧や代謝疾患のある方は、医師に相談、許可指導のもとご参加ください。

Growing
ママのためのフィットネス

